



MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2018

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<i>Ens: lechuga, tomate, pepino,</i>				<i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria</i>				<i>Ens: lechuga, tomate, olivas</i>				<i>Ens: lechuga, tomate, surimi,</i>				<i>Ens: lechuga, tomate, maíz</i>			
Espaguetti Napolitana				Lentejas con verduras				Arroz a la cubana				Ensalada de Pasta				Sopa de Pollo			
Hamburguesa de Ternera				Lomo adobado con chips				Filete de Halibut con Verduras				Croquetas de Jamón				Tortilla de Patata con tomate			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
922,7	112,14	51,3	28,51	825,7	82,08	49,57	33,23	750,2	93,2	26,4	30,21	915,9	80,72	56,31	40,87	847,2	77,02	21,63	49,19
sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g
6,3	26,63	15,78	5,43	4,8	25,68	12,43	7,72	3,5	19,05	8,97	4,58	7,1	28,37	18,2	7,1	5,0	29,56	16,65	10
LUNES 10				MARTES 11				MIÉRCOLES 12				JUEVES 13				VIERNES 14			
LUNES 17				MARTES 18				MIÉRCOLES 19				JUEVES 20				VIERNES 21			
<i>Ens: lechuga, tomate, pepino,</i>				<i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria</i>				<i>Ens: lechuga, tomate, olivas</i>				<i>Ens: lechuga, tomate, surimi,</i>				<i>Ens: lechuga, tomate, maíz</i>			
Puré de Verduras				Arroz al horno				Macarrones con atún				Sopa Minestrone				Judias estofadas			
Longanizas con pisto				Entremeses Frios				Tortilla francesa con queso				Varitas de Merluza con zanahoria				Libritos de Jamón y Queso empanados caseros con champiñón			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
895,8	81,35	34,85	47,79	788,8	97,69	26,86	32,31	736,4	86,79	34,03	29,14	884,0	95,63	38,51	38,61	810,2	87,74	47,96	29,71
sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g
4,8	26,62	12,4	10,09	2,9	24,35	10,76	8,45	4,5	23,71	13,7	2,46	7,0	23,91	11,67	7,47	3,8	17,14	14	1,93
LUNES 24				MARTES 25				MIÉRCOLES 26				JUEVES 27				VIERNES 28			
<i>Ens: lechuga, tomate, pepino,</i>				<i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria</i>				<i>Ens: lechuga, tomate, olivas</i>				<i>Ens: lechuga, tomate, surimi,</i>							
Tallarines a la carbonara				Paella Valenciana				Lasaña casera de atún y tomate				Sopa de Cocido				TIO DE LA PORRA			
Salchichas Frankfurt con salteado de verdura				Nuggets de Pollo con maíz				Jamón Cocido y Queso Fresco				Tortilla de calabacín con queso							
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip				
884,9	105,61	48,59	29,62	649,1	79,61	36,09	20,71	765,3	114	40,36	26,54	837,2	79,67	43,63	38,23				
sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g				
5,9	33,22	14,2	9,03	7,2	27,55	13,25	3,29	5,1	21,68	8,73	3,58	4,8	28,29	19,91	7,78				

Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: sandía, manzana, pera, plátano, melón.

Todos los menús incluyen pan y postre: fruta fresca y/o lácteo

EDUCAMOS 
contigo



CÓMETE
el
mundo!!

COMIDA CON SUPERPODERES



SÚPER FUERZA
SÚPER INTELIGENCIA
SÚPER RESISTENCIA
SÚPER VISIÓN

SANA

EDUCATIVA

DIVERTIDA



THE POWER OF THE HUMAN TOUCH

900 811 600 www.iss.es